令和8年3月分　幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

ひなまつりの色

ひな祭りの色はなぜ白やピンク、緑色をしているのでしょう？
白は雪の色、ピンクは桃の花の色、緑は春の大地の色を表しています。
ひしもちは長い冬が終わり、雪がとけて大地から新芽が出てくる、木には美しい桃の花が咲く様子が表現されています（※諸説あります）

昔の人の春を待ち望む気持ちが伝わるますね。
みなさんも成長と春のお祝いを一緒に楽しみましょう。

旬の食材

さわら　帆立貝　　しんこ
いかなごくぎ煮　キャベツ
アスパラガス　にら　　菜の花
わかめ　いちご

月に一度、金曜日におやつパンがあります。

今月は
13日　ようかんパン
です

月	火	水	木	金	土
2 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き さつま芋サラダ 白菜のスープ	**3** さばのみそマヨ焼き ｷｬﾍﾞﾂと油揚げの和え物 すまし汁（卵豆腐）	**4** クリームシチュー ほうれん草とえのきの和物 ﾎﾞｲﾙｿｰｾｰｼﾞ レモンﾏﾄﾞﾚｰﾇ	**5** カレイの塩焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	**6** 遠足 お弁当	**7** ミートスパゲティー バナナ
未満児（米）　○さとう　さつまいも △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　○油	未満児（米）　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ○さとう	未満児（米）　じゃがいも　○油 ○さとう　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未満児（米）　○油　○さとう　○ごま油 △いりごま		ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ（乾）　○油
△鶏もも肉　△豚もも肉	△さば　○みそ　□油揚げ ×たまご豆腐　○ｶｯﾄわかめ（干） ○刻みのり	△鶏もも肉　□ウイニー　○たまご　牛乳	かれい　△鶏もも肉　×ちくわ　○みそ		△豚ひき肉　△牛ひき肉
□ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ（粒・冷） きゅうり　白菜　たまねぎ　にんじん △えのき茸	キャベツ　にんじん　たまねぎ △えのき茸　○ねぎ	たまねぎ　にんじん　ほうれん草 △えのき茸　レモン果汁	れんこん　にんじん　かぼちゃ　たまねぎ ○ねぎ		たまねぎ　にんじん　△しめじ 干ししいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷） ○トマトピューレ　バナナ
9 白身魚のパン粉焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾏﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 卵とトマトのスープ	**10** 豚肉のスタミナ焼き ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 豆乳コーンスープ	**11** ちゃんちゃん焼き すまし汁（そうめん） きゅうりの中華和え いちご蒸しパン	**12** 千草焼き 白菜のあえもの みそ汁（もずく）	**13** 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 姫路風おでん	**14** 生姜焼きバーガー ｼﾞｭｰｽ・バナナ
未満児（米）　パン粉（乾）　○ｵﾘｰﾌﾞ油 △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　△いりごま　○油	未満児（米）　○油　○さとう　小麦粉 じゃがいも	未満児（米）　○油　じゃがいも　○ﾊﾞﾀｰ そうめん（乾）　○さとう　○ごま油 △いりごま　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未満児（米）　○油　○さとう	未満児（米）　小麦粉　かたくり粉　○油 じゃがいも　○さとう　×こんにゃく	
白身魚　△粉チーズ　○たまご △豚もも肉	△豚もも肉　□ﾍﾞｰｺﾝ ○豆乳（調整豆乳）	さけ　○みそ　□油揚げ ○豆乳（調整豆乳）	○たまご　△豚ひき肉　ちりめんじゃこ ×ちくわ　○みそ　○もずく（生）	△鶏もも肉　△牛もも肉 ×さつま揚げ	
×にんにく　レモン（果汁）　ﾊﾟｾﾘ（乾） ブロッコリー　トマト　たまねぎ　にんじん	×にんにく　○ﾋﾟｰﾏﾝ　たまねぎ にんじん　△しめじ　ｽｲｰﾄｺｰﾝ（ｸﾘｰﾑ）	ｷｬﾍﾞﾂ　○ﾋﾟｰﾏﾝ　たまねぎ　にんじん △えのき茸　きゅうり　○ねぎ	にんじん　ほうれん草　△干ししいたけ はくさい　たまねぎ　○ねぎ	たまねぎ　きゅうり　だいこん　にんじん ｺｰﾝ（冷）　×しょうが　みかん	
16 八宝菜 はんぺんのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ風 ひじきの華風あえ	**17** あじのｶﾚｰﾏﾖ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布あえ みそ汁（さつまいも）	**18** ﾁｷﾝｶﾁｬﾄｰﾗ（鶏煮込み） マカロニサラダ かぶのスープ ぼたもち	**19** ちらしずし みそ汁（なす） ケーキ	**20** 春分の日	**21** 煮込みうどん バナナ
未満児（米）　○油　○さとう　かたくり粉 △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　△いりごま ○ごま油	未満児（米）　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さつまいも	未満児（米）　○ｵﾘｰﾌﾞ油　○さとう ﾏｶﾛﾆ（乾）　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　○油　もち米　すりごま	米　○さとう		うどん（ゆで）　○油　○さとう
△豚もも肉　□むきえび　×はんぺん △とろけるチーズ　○青のり　○ひじき（乾）　△ﾂﾅ缶（油漬）	△あじ　△粉チーズ　□油揚げ ○みそ　△塩昆布	△鶏もも肉　△ﾂﾅ缶（油漬）　△豚もも肉 きな粉	△あなご（蒸）　×ちくわ　高野豆腐 ○刻みのり　△油揚げ　○みそ		△鶏もも肉
はくさい　たまねぎ　にんじん　○ﾋﾟｰﾏﾝ △干ししいたけ　×たけのこ（水煮） ×しょうが　ｽｲｰﾄｺｰﾝ（粒・冷）　きゅうり	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまねぎ　にんじん パセリ（乾）　△えのき茸　○ねぎ	×にんにく　たまねぎ　△しめじ ○ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾄﾏﾄ缶詰（ﾀﾞｲｽﾞ）　きゅうり にんじん　かぶ　ﾊﾟｾﾘ（生）	にんじん　れんこん　△干ししいたけ たまねぎ　○なす　○しろねぎ		にんじん　△しめじ　はくさい ○ねぎ　バナナ
23 酢豚 オムレツ わかめスープ	**24** なす入り麻婆豆腐 とり天 ゆかりきゅうり	**25** カレイのゆず風味 ひじき大豆 みそ汁（たまねぎ）	**26** 回鍋肉(ﾎｲｺｰﾛｰ) ナムル すまし汁（きのこ）	**27** 肉じゃが チャプチェ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え	**28** 焼きそばパン ｼﾞｭｰｽ・バナナ
未満児（米）　かたくり粉　○油　○さとう	未満児（米）　かたくり粉　小麦粉　○油	未満児（米）　○油　○さとう □こんにゃく	未満児（米）　○油　○さとう　○ごま油	未満児（米）　じゃがいも　□糸こんにゃく ○油　○さとう　○はるさめ（乾） ○ごま油	
△豚もも肉　木綿豆腐　○ｶｯﾄわかめ（干）	△鶏もも肉　木綿豆腐　△豚ひき肉 △ささ身	かれい　○ひじき（乾）　○大豆（水煮） □油揚げ　○みそ　○カットわかめ（干）	△豚もも肉　○みそ　×かまぼこ	△牛もも肉　○削りかつお	
たまねぎ　にんじん　○ﾋﾟｰﾏﾝ △干ししいたけ　×しょうが ×ｵﾑﾚﾂ（冷）　だいこん	なす　にんじん　△干ししいたけ ×しょうが　きゅうり　たまねぎ	にんじん　△しめじ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷） たまねぎ　○ねぎ　△ゆず	にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　○ﾋﾟｰﾏﾝ　ほうれん草 もやし　たまねぎ　△えのき茸　△しめじ ○ねぎ	たまねぎ　にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　×たけのこ（水煮）　きゅうり	
30 きすの磯辺揚げ きゅうり・わかめの甘酢和え みそ汁（油揚げと豆腐）	**31** スタミナチキン ブロッコリーのしらすあえ すまし汁（ふ）	**4月1日** 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまみそあえ すまし汁（豆腐）	**4月2日** さけの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁（ばち）	**4月3日** すき焼き風煮 きゅうりの甘酢あえ 蒸しシューマイ	**4月4日** イタリアンｽﾊﾟｹﾞﾃｨ バナナ
未満児（米）　小麦粉　かたくり粉　○油 ○さとう　△いりごま	未満児（米）　ふ（乾）　□糸こんにゃく ○油　○さとう　△いりごま	未満児（米）　○油　○さとう　△いりごま	未満児（米）　○さとう　じゃがいも　○油 ばち（乾）	未満児（米）　ふ（乾）　□糸こんにゃく ○油　○さとう　△いりごま	スパゲティ（乾）　○油
きす　○青のり　○みそ　ちりめんじゃこ ○ｶｯﾄわかめ（干）　木綿豆腐　□油揚げ	△鶏もも肉　ちりめんじゃこ ○削りかつお	△豚もも肉　絹ごし豆腐　○みそ ○ｶｯﾄわかめ（干）	さけ　△豚ひき肉　□油揚げ　○みそ	△牛もも肉　△焼き豆腐	△豚ひき肉　△牛ひき肉
○ねぎ　きゅうり　たまねぎ　にんじん	たまねぎ　×にんにく　×しょうが にんじん　ブロッコリー　△えのき茸 ○ねぎ	×しょうが　ほうれん草　にんじん たまねぎ　△えのき茸　○ねぎ	にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ（冷） ○ねぎ	はくさい　たまねぎ　にんじん　○白ねぎ △えのき茸　きゅうり　もやし ×ｼｭｰﾏｲ（冷）	たまねぎ　キャベツ　にんじん　○しめじ ピーマン　バナナ

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　　無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。